

PREVENÇÃO À COVID-19

Orientação aos empregadores e trabalhadores de comércio eletrônico

Juliana Andrade Oliveira
Maria de Fátima Viegas
Soraya Wingester Vasconcelos

Coordenação
Valéria Ramos Soares Pinto

Organização
Erika Alvim de Sá e Benevides

PREVENÇÃO À COVID-19:

Orientação aos empregadores e trabalhadores de comércio eletrônico

Presidência da República

Jair Messias Bolsonaro

Ministério da Economia

Paulo Roberto Nunes Guedes

Fundacentro

Presidência

Felipe Mêmolo Portela

Diretoria de Conhecimento e Tecnologia

Marina Brito Battilani

Diretoria de Pesquisa Aplicada

Erika de Sá e Benevides

Diretoria de Administração e Finanças

Francisco Rogério Lima da Silva

Valéria Ramos Soares Pinto (coord.) • Juliana Andrade Oliveira •
Maria de Fátima Viegas • Soraya Wingester Vasconcelos •

Organização

Erika Alvim de Sá e Benevides

PREVENÇÃO À COVID-19:

**Orientação aos empregadores e
trabalhadores de comércio eletrônico**

São Paulo



2021

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida desde que citada a fonte.

Disponível também em: www.gov.br/fundacentro/pt-br

Coordenação geral

Erika Alvim de Sá Benevides
Diretoria de Pesquisa Aplicada

Revisão de conteúdo

Gilmar da Cunha Trivelato
José Marçal Jackson Filho

Ficha técnica

Revisão de textos: Karina Penariol Sanches e Maria Angela Pizzani Cruz

Design capa: Flávio Galvão

Capa: Sarah Kellen Magri de Souza

Pesquisa de imagens: Mácia Teixeira

Foto capa: Criada por jcomp - Freepik.com

Nota

As recomendações a seguir foram elaboradas tendo como princípio a preservação do isolamento social, uma vez que esta é a medida mais eficiente para a preservação da saúde da população.

O presente material traz informações e recomendações técnicas e melhores práticas, sem caráter normativo, voltadas à minimização dos riscos de contágio. As recomendações não devem ser utilizadas para fins de fiscalização dos ambientes de trabalho, observando-se, nesse caso, as recomendações dos órgãos públicos responsáveis por essa atividade, tais como a Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia, o Ministério da Saúde e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Utilizando a hierarquia de controle da exposição ao risco, as recomendações devem ser seguidas na exata ordem em que são apresentadas.

O conteúdo desta cartilha pode sofrer atualização a qualquer momento devido ao avanço científico no combate à Covid-19 e ao surgimento de novas situações de trabalho.

Sumário

Apresentação	7
1 Introdução	9
2 Informações básicas sobre a Covid-19	10
2.1 Como a epidemia se dissemina	10
2.1.1 Contato	11
2.1.2 Gotículas respiratórias.....	11
2.1.3 Aerossol.....	12
2.2 Sintomas da Covid-19	13
3 Recomendações aos empregadores	15
4 Orientações aos trabalhadores	19
Referências	22

Apresentação

A Fundacentro tem como missão produzir conhecimento aplicado para auxiliar na criação de políticas públicas que promovam o trabalho seguro, saudável e produtivo. Frente à pandemia da Covid-19, em momento de manutenção do trabalho em setores essenciais ao bem-estar mínimo da sociedade, a Fundacentro vem a público fornecer informações técnicas adequadas para a preservação da saúde dos trabalhadores e da sociedade como um todo.

O conteúdo deste guia, assim como dos demais relativos à pandemia, vem em apoio e complemento às orientações das autoridades sanitárias do governo federal, coordenadas pelo Ministério da Saúde.

Recomenda-se que as iniciativas aqui descritas sejam adotadas em conformidade com a política de isolamento social, de acordo com a determinação das autoridades sanitárias competentes.

Importante destacar que a adoção dessas medidas é fundamental para proteger a saúde dos trabalhadores envolvidos nessas atividades, além de contribuir para a manutenção do isolamento das famílias e, portanto, colaborar com as ações de saúde pública. Com essas medidas, pretende-se diminuir o risco de transmissão da Covid-19, de modo a manter a sanidade desses trabalhadores, caso contrário, se expostos, tornam-se vetores (fontes de risco) de transmissão.

Por conta da urgência em adotar medidas que favoreçam o trabalho seguro, o conteúdo deste guia se apoia em materiais já existentes, de fácil aplicação e entendimento, publicados por instituições com atuação reconhecida mundialmente na área de saúde e trabalho, como as *Orientações para preparação dos locais de trabalho para Covid-19*,¹ da Administração de Segurança e Saúde Ocupacional dos Estados Unidos, e a *Orientação provisória*

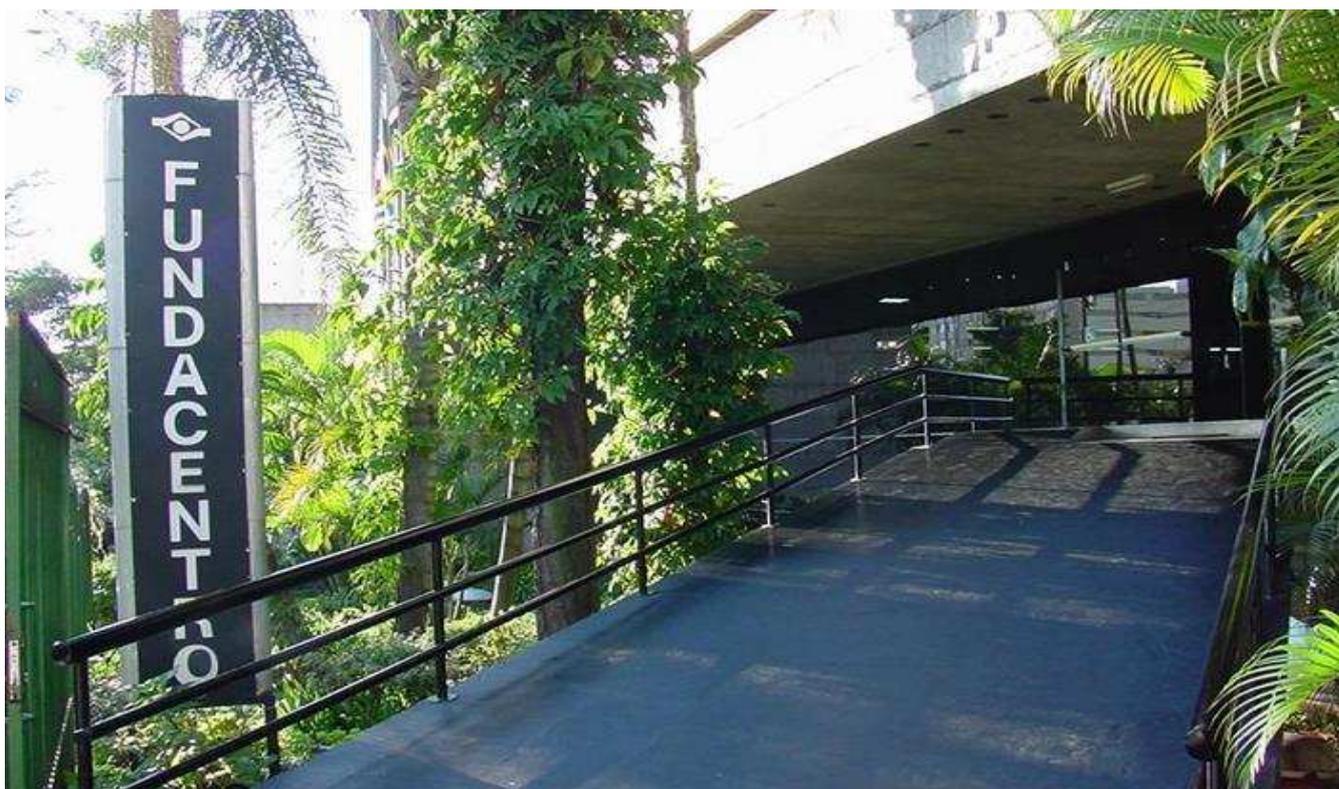
¹ Título original: *Guidance on Preparing Workplaces for Covid-19*, elaborado pela Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Disponível em: <<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2020.

*para empresas e empregadores planejarem e responderem à doença de coronavírus 2019,*² do Centro de Controle e Prevenção de Doenças, também dos Estados Unidos.

Partes do texto foram adaptadas para harmonizar os aspectos legais com as normativas técnicas do Brasil. Para complementar, diversas outras publicações foram consultadas e são mencionadas ao longo do texto.

É importante destacar que novas informações relevantes sobre a pandemia têm surgido com rapidez e é possível que o conteúdo deste guia seja revisado e novamente publicado.

Este material é de domínio público e pode ser reproduzido, total ou parcialmente, sem permissão, conforme informação das próprias fontes mencionadas.



Crédito da foto: Fundacentro.

² Título original: *Interim Guidance for Businesses and Employers: Plan, Prepare and Respond to Coronavirus Disease 2019*, elaborado pelo Center for Diseases Control and Prevention (CDC). Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>>. Acesso em: 25 mar. 2020.

1 Introdução

Coronavírus 2019 (Covid-19) é uma doença respiratória causada pelo vírus Sars-CoV-2, que foi isolado e reportado na China em dezembro de 2019. Ele se espalhou da China para muitos outros países ao redor do mundo, incluindo o Brasil. Antes dele, outros coronavírus já foram responsáveis por duas epidemias recentes: a síndrome respiratória aguda grave (Sars-CoV) em 2003, na Ásia; e a síndrome respiratória do Oriente Médio (Mers-CoV) em 2012.

Em função da gravidade dos impactos mundiais da Covid-19, com o surto atingindo o nível de pandemia (epidemia em vários países), todos os aspectos da vida cotidiana, incluindo viagens, comércio, turismo, trabalho, suprimentos de comida e mercados financeiros, foram duramente afetados.

Para reduzir o impacto do surto da Covid-19 no trabalho, nos trabalhadores, nos clientes e no público em geral, é importante que todos se planejem para prevenir e enfrentar a doença o quanto antes. A falta de planejamento contínuo pode resultar em uma série de falhas à medida que os empregadores tentam enfrentar os desafios da Covid-19 com recursos insuficientes e trabalhadores não adequadamente preparados para determinados trabalhos em condições de pandemia.

A série “Prevenção à Covid-19” produzida pela Fundacentro traz orientações elaboradas com base nas práticas de prevenção de infecções e higiene ocupacional. Elas se concentram na necessidade de as organizações e os empregadores implementarem medidas gerais de prevenção e medidas específicas de controle de engenharia, controles administrativos, além de práticas seguras de trabalho e uso de equipamentos de proteção individual (EPI).

O foco está no planejamento das ações. As orientações estão direcionadas para auxiliar na definição dos cenários de exposição e dos riscos associados nos locais de trabalho, bem como na determinação das medidas de controle a serem implementadas. Diretrizes adicionais podem ser necessárias quando as condições do surto da Covid-19 mudarem, inclusive quando novas

informações relativas ao vírus, à sua transmissão e aos seus impactos estiverem disponíveis.

2 Informações básicas sobre a Covid-19

A seguir são apresentadas algumas informações básicas sobre a Covid-19 que poderão ser úteis no processo de prevenção desta doença no trabalho.

2.1 Como a epidemia se dissemina

Embora os primeiros casos humanos da Covid-19 tenham origem provavelmente na exposição de pessoas a animais infectados, após sessenta dias do alerta inicial da doença em Wuhan (China), o vírus já havia se espalhado por todos os continentes, tendo como porta de entrada as grandes cidades, locais com intensa mobilidade e fluxo de viajantes, evidenciando seu alto potencial de transmissão.

Entender esse “modo de transmissão” e adotar medidas preventivas é uma das formas mais importantes para interromper a propagação do contágio. A partir desse entendimento, podem ser desenhadas medidas que contribuam para que as estratégias de prevenção e controle da infecção sejam mais bem-sucedidas.

Os microrganismos, entre eles os vírus, possuem biologia e tamanho variáveis, características que fazem com que as infecções por eles causadas sejam diferenciadas tanto em função de sua persistência no ar, quanto de sua deposição em superfícies ou do tempo que sobrevivem nelas. Esses fatores, que contribuem para a transmissão, também determinam a agressividade do agente, os cuidados especiais que as pessoas devem ter consigo mesmas e com os ambientes.

A transmissão se inicia antes que as pessoas apresentem sintomas e é neste período que muitas são contaminadas. Porém, a maior transmissibilidade ocorre no contato com pessoas sintomáticas que apresentam febre, coriza e tosse. Portadores da Covid-19 e que não apresentem sintomas também transmitem o vírus.

Até o momento, são conhecidas três vias principais de transmissão do novo coronavírus:

- Contato
- Gotículas respiratórias
- Aerossol

2.1.1 Contato

O contato é um modo comum de transmissão das infecções associadas às vias respiratórias, como é o caso da Covid-19, e pode se dar por contato **direto** ou **indireto**. Alguns estudos apontam que o Sars-CoV-2 poderia permanecer viável por até 24 horas em superfícies como papelão e por dois a três dias em plástico e aço.³

- **Contato direto:** envolve o contato físico entre duas pessoas, ocorrendo a transferência do vírus entre a pessoa infectada, com ou sem sintomas, e a outra pessoa através do toque direto.
- **Contato indireto:** envolve o contato entre uma pessoa e um objeto contaminado. Geralmente ocorre quando pessoas infectadas, com ou sem sintomas, tocam um objeto ou ambiente. Desta forma, o vírus permanece nesta superfície para ser “capturado” pela próxima pessoa que o tocar.

2.1.2 Gotículas respiratórias

A transmissão ocorre quando gotículas contendo vírus são expelidas durante tosse, espirros e conversas. Esses vírus “pousam” em outra pessoa, entrando no organismo através do contato direto com olhos, nariz ou boca, ou ainda quando as mãos com vírus depositados por essas gotículas entram em contato com as mucosas dos olhos, do nariz ou da boca.

Através das gotículas, estes vírus percorrem distâncias curtas, mas também podem chegar a dois metros de distância ou mais, dependendo das

³ O estudo foi publicado no *New England Journal of Medicine* (NEJM) e conduzido por cientistas do National Institute of Allergy and Infectious Diseases (EUA), dos Centers for Disease Control and Prevention (CDC-EUA), das Universidades da Califórnia e de Princeton. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973>. Acesso em: 22 abr. 2020.

condições de partículas suspensas ou de correntes de ar, por isso é importante manter o máximo de distância possível para reduzir o risco de contaminação.

Além disso, estas gotículas infectadas podem permanecer em superfícies por longos períodos, a depender do tipo de material. Portanto, essas superfícies precisarão de limpeza adicional. Por este motivo, é tão importante conscientizar-se das medidas de controle e prevenção recomendadas.

2.1.3 Aerossol

As pessoas emitem partículas com vírus em diversos tamanhos, e algumas são pequenas o suficiente para se manterem suspensas no ar, em forma de aerossóis (gotículas diminutas, menores que 5 micrômetros), podendo permanecer viáveis por até três horas. Assim, a locomoção do vírus pelo ar se dá através tanto desses aerossóis, quanto de partículas de poeira contendo os vírus.

Os vírus transportados desta forma permanecem suspensos no ar por longos períodos, pois não pesam tanto quanto as gotículas maiores, e podem ser amplamente dispersos pelas correntes de ar ou poeira em suspensão. Por isso, existe o risco de que todo o ar de uma sala possa estar contaminado.

Em resumo, podemos transmitir ou sermos infectados, de **forma direta** quando:

- Uma pessoa infectada, com ou sem sintomas, espirra, tosse, fala ou nos toca e os vírus pousam diretamente em nossos olhos, bocas ou nariz, causando nossa contaminação.
- Os vírus emitidos pela pessoa infectada, com ou sem sintomas, depositam-se em alguma parte do nosso corpo, podendo contaminar nossas mãos, que, se levadas em contato com nossas mucosas (olhos, nariz e boca), podem nos infectar.

Ou de **forma indireta**:

- Quando uma pessoa infectada, com ou sem sintomas, espirra, tosse ou fala, emitindo gotículas maiores ou partículas menores

em forma de aerossóis, que se depositam em objetos. Posteriormente, estes objetos contaminados, quando tocados, contaminam nossas mãos, que, se levadas em contato com nossas mucosas (olhos, nariz e boca), podem nos infectar.

- As partículas finas (aerossóis) que são transportadas pelo ar, podem ficar em suspensão por até três horas, contaminando principalmente ambientes fechados, visto que a dispersão de partículas é dificultada neste caso. Ao entrar em contato com essas partículas que carregam os vírus, inspiramos o ar contaminado e podemos nos infectar.

Assim, podemos deduzir que não existe distância segura e, se ainda há uma margem de dúvida, essa dúvida deve ser usada em favor da prevenção. Portanto, é fundamental manter a maior distância possível dos colegas de trabalho e clientes (mesmo fora da estação de trabalho).

2.2 Sintomas da Covid-19

A infecção pelo Sars-CoV-2 pode causar a doença Covid-19, que varia de leve a grave e, em alguns casos, pode ser fatal. Os sintomas geralmente incluem febre, mal-estar e tosse seca. Cerca de 20% dos pacientes evoluem com dificuldade para respirar. Outros sintomas iniciais sugestivos da doença são perda ou alteração do olfato e/ou paladar e hiperemia conjuntival (vermelhidão nos olhos). Há uma grande parcela de pessoas infectadas que não apresentam qualquer sintoma, mas podem transmitir a doença.

Os sintomas da Covid-19 podem aparecer entre 2 e 14 dias após a exposição, lembrando que, mesmo antes de apresentar os sintomas, a pessoa já está transmitindo a doença.

O diagnóstico de certeza da Covid-19 é feito através de um teste laboratorial (reação de polimerase em cadeia) que identifica o vírus em raspados (*swabs*) de mucosa nasofaríngea (fundo do nariz) com o auxílio de uma haste flexível. Testes rápidos que detectam a presença de anticorpos também estão disponíveis, mas produzem muitos resultados inconclusivos e

não são indicados para detecção da presença do vírus em um coletivo de trabalhadores.

Como vivemos em situação de transmissão comunitária, todas as pessoas são potenciais veículos de disseminação do vírus. Portanto, é fundamental evitar que os trabalhadores com sorologia positiva para o novo coronavírus, com ou sem sintomas, estejam no ambiente de trabalho. Para isso, é muito importante que sejam adotadas medidas de vigilância à saúde dos trabalhadores antes que eles entrem no ambiente de trabalho, como, por exemplo, a triagem com observação dos sinais e sintomas da doença e a orientação para que os casos suspeitos sejam comunicados previamente, de forma não presencial.

Para os casos confirmados, os suspeitos e aqueles que tiveram contato com contaminados pela Covid-19, o afastamento é imediato e perdurará pelo período de quatorze dias. Quanto aos casos suspeitos, o retorno antes desse prazo só será possível se exame de laboratório descartar a Covid-19 ou após setenta e duas horas sem qualquer um dos sintomas para a doença, conforme previsto na Portaria Conjunta ME/MS nº 20, de 18 de junho de 2020.

Não se pode esquecer dos riscos de contaminação a que está exposto o trabalhador no trajeto de casa ao trabalho e vice-versa. Da mesma forma, o trabalhador deve manter-se vigilante nos períodos de descanso, evitando exposições desnecessárias, atento aos protocolos de higiene e às recomendações de distanciamento social.



Crédito da foto:
Pixabay/Tumisu

3 Recomendações aos empregadores

O aumento esperado de casos de Covid-19 no país e o fato de que grande parte da população apresenta sintomas leves ou não está sendo diagnosticada favorecem a presença do coronavírus em vários ambientes, superfícies e objetos, inclusive nos resíduos gerados pela população e pelos estabelecimentos em geral.

A Organização Mundial da Saúde recomenda a observância da distância mínima de um metro entre os trabalhadores e entre esses e o público, critério adotado no Brasil pela Portaria Conjunta ME/MS nº 20, de 18 de junho de 2020. Contudo, sempre que possível, o empregador deve manter o maior distanciamento possível entre os trabalhadores e entre estes e os clientes. O risco de concentração de aerossóis e de infecção cruzada pode ser reduzido com ventilação adequada e soluções eficazes de distribuição de ar.

Outras medidas devem ser adotadas para redução dos riscos, tais como uso de máscara adequada à atividade de trabalho, uso de óculos de proteção ou viseira nos casos indicados, uniforme de trabalho adequado, barreira física (biombos de vidro ou acrílico), menor número de pessoas por m² no ambiente, medidas de desinfecção dos ambientes e superfícies, medidas de controle de ventilação dos ambientes e da organização do trabalho.

A seguir, são apresentadas tais medidas recomendadas, detalhadas e em ordem de prioridade.

1. Oferecer a possibilidade de trabalho remoto para todas as atividades em que isso for possível, tais como as atividades administrativas.
2. Priorizar o atendimento on-line, com oferecimento de entrega em domicílio;
3. Na impossibilidade de oferecer o serviço acima, recomenda-se disponibilizar ao cliente um pré-atendimento por meio eletrônico (website, aplicativo) ou telefônico. Assim, ele se dirige à loja apenas para retirar suas mercadorias, sem precisar entrar no estabelecimento.

-
4. Estimular o pagamento sem contato (transferência bancária, pagamento por aproximação com cartão ou smartphone, cartão via internet), evitando uso da máquina de cartão ou dinheiro.
 5. Dispensar a assinatura do recebedor se este não tiver a própria caneta, adotando-se outros procedimentos para garantir a comprovação da entrega quando necessário.
 6. Possibilitar o diálogo com o cliente para viabilizar a entrega em domicílio sem contato físico se possível. As mercadorias/encomendas e as correspondências devem ser depositadas na caixa de correspondência ou em local seguro no endereço do cliente até que ele ou um morador possa buscar.
 7. Inserir no aplicativo do cliente a opção “não ter contato com o entregador” e um campo onde o cliente possa informar o local apropriado para deixar a encomenda.
 8. Quando for o caso de o cliente retirar o produto no estabelecimento, realizar a entrega preferencialmente na porta. Caso não seja possível, disponibilizar álcool em gel 70% na entrada para uso antes do acesso e exigir uso de máscaras, mesmo que sejam caseiras. Limitar o número de pessoas no ambiente ao mesmo tempo. Recomenda-se uma pessoa para cada 4 m². Para isso, deve-se dividir a área de circulação de pessoas (em metros quadrados) por 4 e assim obter o número total de ocupantes (trabalhadores e clientes) que podem estar no ambiente ao mesmo tempo. Exemplo: Se um estabelecimento possui 24 m², apenas 6 pessoas podem estar presentes ao mesmo tempo.
 9. Disponibilizar fácil acesso a pias para lavagem das mãos com água, sabão e toalhas descartáveis (ou secador elétrico de mãos) e informar os trabalhadores sobre a forma correta de higienização das mãos, indicada pelo Ministério da Saúde (veja aqui). Se isso não for possível, deixar disponível, próximo aos trabalhadores, recipientes com álcool em gel 70%. As lixeiras devem permitir a abertura sem contato manual.

-
10. Escalonar atividades de preparação de carga nas unidades de distribuição, de forma a manter, no máximo, um trabalhador por 4 m² no mesmo ambiente de trabalho.
 11. Cada estabelecimento deve considerar uma reorganização interna dos espaços de trabalho para aumentar ao máximo o distanciamento entre os trabalhadores, considerando o espaço disponível, os móveis, a proximidade de fontes de ventilação natural, acesso a elevadores e escadas etc.
 12. No início do turno daqueles que precisam trabalhar no estabelecimento, é necessária a triagem dos trabalhadores para identificar aqueles com sintomas compatíveis com a Covid-19. É recomendado aferir a temperatura corporal de todos e, se algum trabalhador apresentar temperatura igual ou maior do que 37.8 graus ou qualquer um dos sintomas como tosse, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço, falta de paladar ou falta de olfato, deve ser imediatamente dispensado para que volte para casa e monitore os sintomas. A identificação deve ocorrer na entrada do estabelecimento e antes que o trabalhador inicie suas atividades. Orientá-lo a fazer o *download* em seu celular do aplicativo Coronavírus - SUS, através do link https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes&hl=pt_BR ou entrar em contato com o Sistema Único de Saúde pelo número 136 ou pelo WhatsApp (61) 99289-4640.
 13. Flexibilizar os horários de trabalho para evitar proximidade entre os trabalhadores. Se possível, adotar revezamento.
 14. Sempre que houver mais de uma pessoa no mesmo ambiente, a empresa deverá disponibilizar máscaras cirúrgicas ou de tecido para o trabalhador estar protegido durante toda a jornada de trabalho, observando: a) as máscaras devem ser substituídas a cada três horas ou quando estiverem sujas e úmidas; e b) as máscaras devem ser higienizadas após cada jornada de trabalho, seja pelo empregador, seja pelo próprio trabalhador mediante orientação do empregador. Os *kits* de máscaras devem ser dimensionados para a

jornada do trabalhador e características do trabalho, garantindo a disponibilidade de máscaras novas e/ou higienizadas para o exercício da atividade.

15. As máscaras devem possuir três camadas de tecido de algodão ou de poliéster, ou de TNT (“tecido-não-tecido”) com gramatura mínima de 40 mm. Sobre a forma correta de usar as máscaras e mais detalhes, consulte os vídeos da Fundacentro no YouTube ([clique aqui](#)) e no Facebook ([sobre manuseio de protetores respiratórios e máscaras cirúrgicas](#))
16. As empresas devem fornecer treinamento, preferencialmente em vídeo, sobre colocação, uso, remoção e descarte das máscaras e informar os trabalhadores quanto à forma correta de higienização das mãos, indicada pelo Ministério da Saúde (veja aqui).
17. Os locais de trabalho devem ser limpos sempre que possível. No mínimo deve ser feita a limpeza a cada intervalo entre os turnos ou sempre que houver a designação de um trabalhador para ocupar o posto de trabalho de outro. Especial cuidado e maior periodicidade de limpeza devem ocorrer em todas as superfícies de toque, como interruptores, maçanetas, chaves, tampos de mesas, balcões, equipamentos de uso cotidiano e embalagens de compras. Para isso, utilizar a seguinte solução:
 - a. Para limpar superfícies de toque, como maçanetas, interruptores, bancadas etc.: diluir 25 ml (aproximadamente duas colheres de sopa ou meio copinho descartável de café) de água sanitária (que deve ter concentração de cloro ativo de 2% a 2,5%) em um litro de água potável. A solução deve ser guardada em recipiente opaco ou de vidro escuro.
 - b. Para limpar paredes, pisos, áreas abertas, sanitários e solas de calçados: diluir 50 ml (aproximadamente 4 colheres de sopa ou um copinho descartável de café) de água sanitária (que deve ter concentração de cloro ativo de 2% a 2,5%) em um litro de água potável.

-
- c. Utilizar luvas para preparar a solução com essa concentração de cloro.
 - d. Preparar a solução em ambiente aberto e ventilado para evitar irritação respiratória.
18. Manter, preferencialmente, ambiente aberto e ventilado. Se houver a utilização de ar-condicionado, priorizar a renovação do ar com insuflador de ar, que já pode ter vindo com o aparelho de ar-condicionado ou ser adquirido após sua compra, e realizar a manutenção dos filtros do aparelho com maior frequência.
 19. Eliminar uso de itens manuais compartilhados, como canetas, pranchetas e telefones.
 20. Proibir aglomerações nas áreas comuns e de convivência, orientando clientes e empregados de forma clara.

4 Orientações aos trabalhadores

Abaixo recomendamos ações que, em conjunto com os meios providos pelo empregador, podem oferecer proteção satisfatória. É importante seguir todas as medidas abaixo ao mesmo tempo e não apenas uma parte delas.

1. Na impossibilidade da “entrega sem contato”, o entregador deverá cumprimentar o cliente verbalmente ou com um aceno antes de se aproximar. Evitar conversar, mas, quando necessário falar, manter a maior distância possível da outra pessoa.
2. O entregador deve higienizar as mãos com álcool em gel 70% antes e depois de cada entrega ([veja aqui](#)).
3. Higienizar, com álcool em gel 70%, a máquina de cartão após cada atendimento. Recomenda-se colocar a máquina dentro de um saco plástico ou envelopar com filme PVC (de cozinha) para evitar que seja danificada pelo álcool. Em ambas opções, o plástico deve ser trocado várias vezes ao dia.

-
4. Usar somente suas próprias ferramentas e equipamentos de proteção e, na falta de um deles, comunicar seu superior, solicitando equipamento novo.
 5. Não tocar nariz, boca e olhos com as mãos sujas.
 6. Adotar medidas de higiene e etiqueta respiratória conforme o protocolo do Ministério da Saúde para tosse ou espirro, de preferência cobrindo boca e nariz com a dobra do cotovelo.
 7. Lavar as mãos com frequência e, principalmente, depois de tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca, preparar alimentos, manusear celular, dinheiro, cartões, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos, seguindo a forma correta de higienização (veja aqui). Na impossibilidade de lavar as mãos, utilizar álcool em gel 70% (veja aqui).
 8. Lavar as mãos ao retornar dos intervalos, incluindo idas ao banheiro ou qualquer saída do posto de trabalho.
 9. Avisar imediatamente o empregador se apresentar febre, tosse, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço, falta de ar, falta de paladar ou falta de olfato. Avisar se algum familiar ou pessoa com quem convive tiver sido diagnosticada com a Covid-19.
 10. Manter a maior distância possível dos colegas de trabalho e clientes (mesmo fora da estação de trabalho).
 11. Utilizar as máscaras fornecidas pelo empregador de acordo com o treinamento fornecido.
 12. Não compartilhar copos, pratos e talheres, bem como qualquer outro utensílio de cozinha.



Crédito da foto: pixabay/Alexandra Kosch

Referências

ANVISA. Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 04/2020. **Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2).** (atualizada em 31/03/2020). Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>. Acesso em: 30 abr. 2020.

_____. **Orientações gerais: máscaras faciais de uso não profissional.**

Brasília: Anvisa, 2020. Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>. Acesso em: 15 abr. 2020.

ASCOM; ANVISA. **Novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos.**

21 de março de 2020. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201. Acesso em: 07 maio 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 185, de 22 de outubro de 2001. Aprova o Regulamento Técnico que consta no anexo desta Resolução, que trata do registro, alteração, revalidação e cancelamento do registro de produtos médicos na Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 24 out. 2001.

_____. Ministério da Economia. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, Secretaria de Trabalho e Subsecretaria de Inspeção do Trabalho. **Orientações gerais aos trabalhadores e empregadores em razão da pandemia da Covid-19.** Brasília, 27 de março de 2020. Disponível em:

https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/PDF/SIT__orienta%C3%A7%C3%B5es_gerais_para_trabalhadores_e_empregadores.pdf. Acesso em: 04 maio 2020.

_____. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 6 – Equipamento de Proteção Individual**. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2002. Disponível em:

<http://trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/nr-06-atualizada-2018.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Interim domestic guidance on the use of respirators to prevent transmission of Sars**. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 2003. Disponível em: <https://www.cdc.gov/sars/clinical/respirators.html>. Acesso em: 24 abr. 2020.

_____. **Protect yourself against tuberculosis – a respiratory protection guide for health care workers**. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 1995. Publication n. 96-102.

CORONAVÍRUS - FAQ Correios. [2020]. Disponível em:

<https://www.correios.com.br/coronavirus/faq/faq>. Acesso em: 30 mar. 2020.

COSTA, D. F. et al. **Nota técnica: proteção integral a saúde do trabalhador no contexto da pandemia de Covid-19 (Sars-CoV-2)**. Disponível em:

<http://www.adufpb.org.br/site/wp-content/uploads/2020/03/Nota-T%C3%A9cnica-NESC-UFPB-29-03.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2020.

CURITIBA. Confira as recomendações da saúde para o serviço de delivery. **Notícias**, 20 de março de 2020. Disponível em:

www.curitiba.pr.gov.br/noticias/confira-as-recomendacoes-da-saude-para-servicos-de-delivery/55362. Acesso em: 30 mar. 2020.

DRAEGER, K.; OLIVE, R. **Tips for small town stores: curbside pickup and delivery model**. Covid-19/Emergency Rural Grocery, Minnesota, march 2020. Disponível em:

<https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/212246/Grocery%20Curbside%20Pickup%20and%20Delivery.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
Acesso em: 01 abr. 2020.

FUNDACENTRO. Prevenção ao coronavírus: uso de máscaras. **Programa Fundacentro Entrevista**, 31 de março de 2020. Disponível em: <https://youtu.be/2ur1ryFR0k0>. Acesso em: 01 abr. 2020.

MP 927/2020: conheça os principais aspectos da nova medida trabalhista sobre o coronavírus. Fecomércio MG, 23 de março de 2020 Disponível em: <http://www.fecomerciomg.org.br/2020/03/mp-927-2020-conheca-os-principais-aspectos-da-nova-medida-trabalhista-sobre-o-coronavirus/>. Acesso em: 01 abr. 2020.

OSHA. **Guidance on preparing workplaces for Covid-19**. OSHA, 2020. Disponível em: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>. Acesso em: 1 abr. 2020.